

la fièvre jaune) est exigé par l'Organisation mondiale de la santé comme condition d'entrée dans certains pays de l'Amérique du Sud et de l'Afrique. Pour choisir les vaccins qui conviennent, il faut d'abord évaluer les risques associés aux voyages (c.-à-d. la destination, le genre de voyage et sa durée, l'état de santé actuel, les facteurs climatiques). On peut classer les maladies pour lesquelles il existe des vaccins selon leur mode de transmission : les piqûres d'insecte (fièvre jaune, encéphalite japonaise, encéphalite à tiques, peste), l'eau et les aliments (hépatite A, typhoïde, poliomyélite, choléra), des gouttelettes de salive projetées par la toux (méningite, rougeole, oreillons, rubéole, grippe, pneumonie, diphtérie, tuberculose) ou le contact physique (tétanos, hépatite B, rage, fièvre charbonneuse).

Êtes-vous en état de voyager?

Les personnes souffrant d'affections chroniques (problèmes cardiaques, respiratoires, diabète, cancer, troubles des fonctions immunitaires) devraient se faire examiner par un médecin avant de partir

Si vous portez des verres de contact, vous auriez intérêt à utiliser des lentilles jetables. L'entretien de vos verres peut devenir un fardeau quand vous partez pour un long voyage.

Il est vivement déconseillé de vous faire percer les oreilles, de vous

vers de nouvelles et excitantes destinations. Les voyages organisés de type aventure ou comportant des risques élevés peuvent nécessiter un examen médical visant à vérifier si l'on est en assez bonne forme pour les entreprendre. Assurez-vous d'emporter suffisamment de médicaments d'ordonnance et munissez-vous de tout certificat médical nécessaire décrivant vos affections chroniques. Les femmes qui se rendent dans des pays en développement devraient avoir dans leurs bagages des troussees médicales renfermant des seringues stériles. Et n'oubliez pas que tout problème de santé dont vous êtes affligée à la maison peut également se faire sentir à l'étranger!

Bonne santé en voyage!

*Dr James J. Au,
Directeur du King's
International
Travel Centre,
King's Health
Centre,
Toronto, Canada*



faire tatouer ou de recevoir un traitement d'acupuncture ou de manucure quand vous êtes en voyage. Des instruments mal stérilisés peuvent transmettre l'hépatite B ou le sida.

Si vous devez absolument recevoir des soins dentaires ou une injection